

	Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка Факультет української філології та журналістики Кафедра української мови Силабус навчальної дисципліни «Основи здоров'я людини»
---	---

1. Загальна інформація про курс

Назва курсу, мова викладання	Основи здоров'я людини Мова викладання – українська.
Викладачі	Плахтій Петро Данилович, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри біології та методики її викладання
Профайл викладачів	https://biolog.kpnu.edu.ua/sklad-kafedry/
Е-mail	plahtiy_mp@ukr.net
Консультації	П.Д. Плахтій: вівторок 15.00–17.00 четвер 15.00–17.00 Місце проведення консультацій – 2 аудиторія (корпус № 2), платформа MOODLE.

2. Анотація до курсу

Навчальна дисципліна удосконалює компетентність здобувача вищої освіти аналізувати і узагальнювати результати досліджень різних рівнів організації живого, біологічних явищ і процесів, проводити дослідження на відповідному рівні. Для розуміння цілісної сутності здоров'я її його структури розглядається три аспекти в його змісті: духовний, психічний і фізичний. Це допоможе майбутнім фахівцям володіти знаннями, вміннями і навичками встановлення причинно-наслідкових зв'язків структури і функцій в організмі у нерозривному взаємозв'язку з станом здоров'я; організовувати навчальний процес адекватний віковому розвитку психічних процесів і властивостей людини; сприятиме формуванню гуманістичних ціннісних орієнтацій, розуміння мети і сенсу життя.

3. Мета і цілі курсу

Основною **метою** загальноосвітнього курсу є формування здоров'язберігальної культури вчителя як передумови його адаптації до нової педагогічної парадигми. Курс вирішує такі **завдання**: діагностично-дослідницькі – забезпечує накопичення мінімуму наукових знань, необхідних для формування студентом власного обґрунтованого освітнього маршруту та індивідуальної програми здорового способу життя; компенсаторні – ліквідує прогалини в базовій освіті випускників загальноосвітніх шкіл щодо проблем збереження і зміцнення власного здоров'я; прогностичні – попереджає негативні прояви поведінки студентів з урахуванням їх вікових особливостей (зокрема, вживання наркотичних речовин, нерозбірливі статеві стосунки тощо).

Інтегральна компетентність: Здатність розв'язувати складні задачі і проблеми в галузі біології при здійсненні професійної діяльності або у процесі навчання, що передбачає проведення досліджень та/або здійснення інновацій та характеризується невизначеністю умов і вимог.

Загальні компетентності:

ЗК 02	Здатність використовувати інформаційні та комунікаційні технології.
ЗК 06	Здатність проведення досліджень на відповідному рівні.

Спеціальні (фахові, предметні) компетентності:

СК 04	Здатність аналізувати і узагальнювати результати досліджень різних рівнів організації живого, біологічних явищ і процесів.
СК 07	Здатність діагностувати стан біологічних систем за результатами дослідження організмів різних рівнів організації.

4. Формат курсу

Стандартний курс (очний, заочний). Можливе застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання Moodle та застосунків для проведення відеоконференцій.

5. Результати навчання

ПРН 02	Використовувати бібліотеки, інформаційні бази даних, інтернет ресурси для пошуку необхідної інформації.
ПРН 06	Аналізувати біологічні явища та процеси на молекулярному, клітинному, організменному, популяційно-видовому та біосферному рівнях з точки зору фундаментальних загальнонаукових знань, а також за використання спеціальних сучасних методів досліджень.
ПРН 07	Описувати й аналізувати принципи структурно-функціональної організації, механізмів регуляції та адаптації організмів до впливу різних чинників.

У результаті вивчення навчальної дисципліни студент повинен **знати**: визначення понять – синологія, саногенез, здоров'я, хвороба, передхвороба; засвоєння найважливіших ознак індивідуального, групового і суспільного здоров'я; основні чинники ризику здоров'я і найважливіших захворювань людини; чинники формування психічного здоров'я; роль збалансованого і раціонального харчування; нормативні величини оздоровчої рухової активності; засоби профілактики захворювань афективної поведінки тощо.

Вміти визначати: індекс самооцінки здоров'я; експрес-оцінку фізичної тренованості людини; проведення ортостатичної проби; харчовий статус людини; ідеальну масу тіла; рівень порушень постави і плоскостопості тощо.

6. Обсяг і ознаки курсу

Найменування показників	Характеристика навчального курсу	
	денна форма навчання	заочна форма навчання
Освітньо-наукова програма	Біологія галузі знань 09 Біологія спеціальності 09 Біологія	
Рік навчання / рік викладання	перший	третій
Семестр вивчення	перший	п'ятий-шостий
Кількість кредитів ЄКТС	4	4
Загальний обсяг годин	120	120
Кількість годин навчальних занять	52	20
Лекційні заняття	26	68
Практичні заняття	26	12
Самостійна та індивідуальна робота	68	100
Форма підсумкового контролю	екзамен	екзамен

7. Пререквізити курсу

Дисципліни-пререквізити: анатомія людини, фізіологія людини і тварин.

8. Технічне й програмне забезпечення, обладнання

Вивчення курсу потребує спеціального матеріально-технічного обладнання: таблиці, муляжі внутрішніх органів тіла людини, вологі препарати внутрішніх органів, медичне обладнання (тонометри, термометри, динамометри, секундоміри, ростоміри, спірометри тощо), атласи анатомії і фізіології людини, навчальні посібники тощо, використання проектора й ноутбука/персонального комп'ютера для створення презентацій у форматі MS Power Point або інших. Передбачається застосування об'єктно-модульного динамічного середовища навчання MOODLE.

9. Політика курсу

Відвідування занять. Очікується, що студенти відвідуватимуть лекційні та практичні заняття. Під час відвідування всіх видів занять і консультацій очікується дотримання правил внутрішнього розпорядку Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (<http://kpnpu.edu.ua/pravy-la-vnutrishnoho-rozporiadku/>) та етичних норм поведінки.

Очікується, що студенти дотримуватимуться термінів виконання усіх видів робіт, передбачених курсом. За несвоєчасно подані роботи / завдання (з порушенням визначених термінів) знижуватимуться бали.

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях, виконав завдання модульної контрольної роботи (МКР) або самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Пропущені заняття студент має відпрацювати. За відпрацьовані лекційні заняття оцінки не ставляться, за практичні заняття нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Очікується, що студенти поступово відпрацьовуватимуть пропущені заняття й завершать цей процес вчасно (до останнього практичного заняття з дисципліни). Відпрацювання лекційного заняття передбачає знання студентом питань плану. Відпрацювання пропущеного практичного заняття передбачає опанування теоретичних питань плану заняття й виконання запланованих завдань.

Очікується, що студенти не будуть запізнюватися на заняття, а мобільні телефони під час занять використовуватимуть лише з освітньою метою.

Академічна доброчесність. Дотримання академічної доброчесності регулюється Кодексом академічної доброчесності Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (<https://drive.google.com/file/d/1UXqhkTdz-TJoPFKFueSsc5v25FlqVAIW/view>) та Положенням про дотримання академічної доброчесності науково-педагогічними працівниками та здобувачами вищої освіти Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (https://drive.google.com/file/d/1Wi2EaD27TABQU_0BgslxnZWQK77HEWkh/view).

Очікується, що роботи студентів будуть їх оригінальними міркуваннями. Відсутність покликань на використані джерела, фабрикавання джерел списування, втручання в роботу інших студентів становлять, але не обмежують приклади можливої академічної недоброчесності. Списування під час контрольних робіт та екзамену заборонені (зокрема, з використанням мобільних пристроїв). Виявлення ознак академічної недоброчесності в письмовій роботі студента та фактів списування є підставою для її незарахування викладачем (незалежно від масштабів плагіату чи обману).

Література. Для пошуку рекомендованої літератури студенти можуть послуговуватися бібліотекою університету, кафедри біології та методики її викладання та інтернетними ресурсами. Студенти заохочуються до використання літератури, якої немає з-поміж рекомендованої.

Комунікування з викладачем. Спілкування з викладачами здійснюється під час лекційних і лабораторних занять (участь у бесідах, дискусіях, відповіді на питання тощо).

Очікується, що студенти будуть задавати викладачам запитання, цікавитися додатковими відомостями й сучасними науковими знаннями з курсу.

Викладачі щотижня проводять консультації.

10. Схема курсу

Назви змістових модулів і тем	Кількість годин									
	денна форма					Заочна форма				
	усього	зокрема				усього	зокрема			
		лк	пз	лаб.	інд. та с.р.		лк	пз	лаб.	інд. та с.р.
Життя як проект, здоров'я — найбільше багатство людини	6	2	2		2	7	2			5
Спадковість, середовище і здоров'я людини	10	2	2		6	12		2		10
Психофізіологічні основи статевого виховання і профілактика захворювань, що передаються статевим шляхом	10	2	2		6	7	2			5
Особливості адаптації людини до біоритмологічних чинників	10	2	2		6	12		2		10
Рациональне харчування і здоров'я	10	2	2		6	7	2			5
Продукти бджільництва в оздоровленні людини	10	2	2		6	7		2		5
Небезпеки здоров'ю людини, пов'язані з шкідливими звичками	10	2	2		6	10				10
Чинники ризику, стрес і здоров'я людини	10	2	2		6	12		2		10
Рухова активність і здоров'я людини	10	2	2		6	7	2			5
Здоров'язберігаючі технології профілактики порушень постави і плоскостопості	10	2	2		6	12		2		10
Загартування — ефективний засіб збереження і зміцнення здоров'я людини	8	2	2		4	5				5
Валеологічні основи організації навчальної роботи в школі	8	2	2		4	12		2		10
Домашнє насильство як прояв гендерної дискримінації	8	2	2		4	10				10
Разом годин	120	26	26		68	120	8	12		100

11. Система оцінювання та вимоги

Розподіл балів, що присвоюються студентам:

Поточний і модульний контроль (60 балів)				Іспит	Сума
Поточний контроль	МКР	ІНДЗ	Самостійна робота	40 балів	100 балів
20 балів	25 балів	7 балів	8 балів		

Поточний контроль (40 балів)

Максимальний бал оцінки поточної успішності студентів на навчальних заняттях – 12 (https://drive.google.com/file/d/1aD_jeL-jGRbDWAegkQ58tdMxxbqQKufF/view).

Студент, який не виконав поточних домашніх завдань, не підготувався до навчальних занять, в журнал обліку роботи академічної групи ставиться 0 балів.

Студент, знання, уміння і навички якого на навчальних заняттях за 12-бальною шкалою оцінено від 1 до 3 балів, вважається таким, що недостатньо підготувався до цих занять і має академічну заборгованість за результатами поточного контролю. Поточну заборгованість, пов'язану з непідготовленістю або недостатньою підготовленістю до навчальних занять, студент повинен ліквідувати. За ліквідацію поточної заборгованості нараховуються бали середнього (4, 5, 6), достатнього (7, 8, 9) та високого рівня (10, 11, 12).

Самостійна робота (10 балів)

Перевірку питань й завдань самостійної роботи, які студенти готують на практичні заняття, здійснює викладач, який їх проводить. Їх оцінювання є складником загальної оцінки, що виставляється студенту на практичному занятті.

Контроль за іншими видами самостійної роботи здійснює лектор на консультаціях.

До того ж, самостійна робота передбачає опрацювання матеріалу лекційних занять, попередню підготовку до практичних занять; виконання завдань і вправ в позааудиторний час; підготовку до обговорення окремих теоретико-практичних тем; самостійне вивчення окремих теоретичних тем курсу; підготовка до написання модульної контрольної роботи; відвідування консультацій (згідно з графіком консультацій кафедри).

Студенти, які за виконання завдань СР отримали рейтинговий бал менший 60% від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися на звіт за виконання СР на консультації, або не виконали її завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

СР 8 балів	«задовільно»	5
	«добре»	6-7
	«відмінно»	8

Індивідуальне науково-дослідне завдання (ІНДЗ)

ІНДЗ 7 балів	«задовільно»	4
	«добре»	5
	«відмінно»	6-7

Модульна контрольна робота (50 балів)

Модульна контрольна робота виконується у письмовій формі. До її написання допускаються всі студенти. Позитивну оцінку за МКР не рекомендується покращувати. Невиконання МКР оцінюється 0 балів.

Студенти, які за результатами виконання МКР отримали рейтинговий бал менший 60 % від максимальної кількості балів, виділених на цей вид роботи, а також ті, що не з'явилися для її виконання або не виконали її завдань, вважаються такими, що мають академічну заборгованість за результатами поточного контролю, ліквідація якої є обов'язковою.

МКР 25 балів	«задовільно»	15-18
	«добре»	19-21
	«відмінно»	22-25

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виправив оцінки 0,1,2,3, отримані на навчальних заняттях; не виконав або виконав МКР, завдання самостійної роботи менше ніж на 60% від максимальної кількості балів, виділених на ці види робіт, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Якщо студент не відпрацював пропущені навчальні заняття, не виконав МКР, завдання самостійної роботи, він вважається таким, що має академічну заборгованість за результатами поточного контролю.

Студенти, які не мають академічної заборгованості за результатами поточного контролю, виконали самостійну роботу, ІНДЗ та МКР, йдуть на іспит.

Білет семестрового іспиту з фізіології людини і тварин складається з трьох теоретичних питань. За питання бали нараховуються відповідно до таких критеріїв: перше й друге питання – 15 балів, третє – 10 балів.

Студенти, які мають академічну заборгованість за результатами підсумкового контролю у формі іспиту, зобов'язані ліквідувати її в терміни, визначені графіком ліквідації академічної заборгованості.

Підсумковий рейтинг з кредитного модуля (дисципліни)

Рейтингова оцінка з кредитного модуля	Оцінка за шкалою ECTS	Оцінка за національною шкалою
90-100 і більше	A (відмінно)	зараховано
82-89	B (дуже добре)	
75-81	C (добре)	
67-74	D (задовільно)	
60-66	E (достатньо)	
35-59	FX (незадовільно з можливістю повторного складання)	не зараховано
34 і менше	F (незадовільно з обов'язковим проведенням додаткової роботи щодо вивчення навчального матеріалу кредитного модуля)	

Рейтингова оцінка у балах знань, умінь і навичок студента на навчальних заняттях з навчального (змістового) модуля обчислюється після проведення цих занять та ліквідації поточної заборгованості, пов'язаної з пропусками занять, невідповідністю або недостатньою підготовленістю до них.

12. Література

Основна:

1. Бобрицька В.І., Гриньова М.В. Валеологія : Навчальний посібник. Полтава: Скайтек. 2007. 306 с.
2. Горащук В.П. Загальна і педагогічна валеологія в схемах, таблицях і коментарях: Навчальний посібник. Луганськ: Видавництво ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 2010. 214 с.
3. Івашук Л.Ю., Онишкевич С.М. Валеологія. Навчальний посібник: Богдан. 2010. 400 с.
4. Плахтій П.Д. Вікова фізіологія і шкільна гігієна. Лабораторний практикум: Навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2014. 146 с.

5. Плахтій П.Д., Гутарєва Н.В., Макаренко А.В., Галаченко О.О. Захворювання хребта та корекція порушень постави у школярів і дорослих: монографія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2017. 160 с.
6. Плахтій П.Д., Гутарєва Н.В., Макаренко А.В., Соколенко Л.С. Репродуктивне здоров'я – майбутнє нації: Монографія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2017. 340 с.
7. Плахтій П.Д. Основи здоров'я і довголіття чоловіків. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2014. 128 с.
8. Плахтій П.Д., Макаренко А.В., Бабак В.В. Фізіологія людини. Практикум: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня «Рута». 2013. 244 с.
9. Плахтій П.Д., Макаренко А.В., Бабак В.В. Фізіологія людини. Тести і завдання для самостійної підготовки: навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ Друкарня «Рута». 2013. 204 с.
10. Плахтій П.Д., Підгорний В.К., Соколенко Л.С. Основи шкільної гігієни та валеології. Теорія, практикум, тести: Навчальний посібник. Видання 2-ге стереотипне. Кам'янець-Подільський: «Віта Друк». 2021. 332 с.
11. Плахтій П.Д., Польова С.П., Гутарєва Н.В., Соколенко Л.С. Основи медичних знань: Підручник. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2015. 328 с.
12. Плахтій П.Д., Марчук В.М., Марчук Д.В. Фізіологічні основи рухової активності людини: навчально-методичний посібник [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. 2021. Обл.-вид. арк. 7,2.

Додаткова:

1. Босенко А.І., Холодов С.А., Коваль О.Г. Оздоровчий фітнес для учнівської та студентської молоді: Навчальний посібник. За ред. П.Д. Плахтія. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2016. 88 с.
2. Галаченко О.О., Строяновський В.С., Плахтій Д.П., Падалко Т.О. Лікарські рослини і продукти бджільництва в оздоровленні людини. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2017. 160 с.
3. Плахтій П.Д., Голобродський В.П. Харчування і здоров'я. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2014. 146 с.
4. Плахтій П.Д., Михальський А.В., Супрович Т.М. Мікроорганізми, харчування і здоров'я людини: Навчальний посібник. Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О.А.. 2016. 192 с.
5. Плахтій П.Д., Коваль Т.В., Плахтій Д.П. Апівалеологія. Теорія, практикум, тести. Навчально-методичний посібник. Видання 2-ге, доповнене і перероблене. Кам'янець-Подільський: «Віта Друк». 2021. 237 с.
6. Плахтій П.Д. Основи здоров'я і довголіття чоловіків. Кам'янець-Подільський: ПП «Медобори-2006». 2014. 128 с.
7. Цимбал Н.М. Практикум з валеології: Навчально-методичний посібник. Тернопіль: «Навчальна книга - Богдан». 2000. 168 с.
8. Плахтій П.Д., Козак Є.П. Психофізіологічна адаптація у фізичному вихованні і спорті: навчальний посібник. [Електронний ресурс]. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2021. 1 електрон. опт. диск (CD-ROM); 12см.